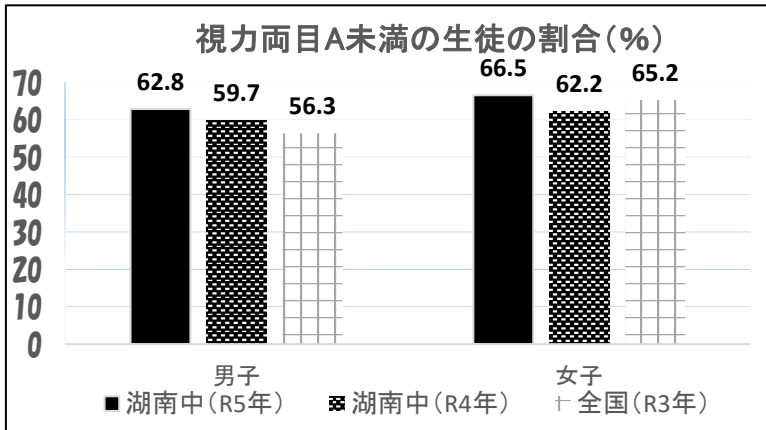


ほけんだより 10月

令和5年10月18日(水)
松江市立湖南中学校 保健室

10月に入り、朝・晩がぐっと冷え込む日が多くなりました。気温の変化で体調を崩す人が増えてきています。今年は例年と比べインフルエンザなどの感染症の流行が早くなっています。睡眠、栄養、運動の生活リズムを整え、免疫を高める身体づくりや、手洗いうがいなどの感染対策をしましょう。また、10月は目の健康を守る月間です。10月10日は目の愛護デーでした。私たちが得る情報の約80%は、目から取り入れていると言われていています。毎日使う目なので、目の健康に気をつけていきましょう。



＜視力検査の結果＞

視力が両目A(1.0)未満の生徒の割合を表しています。

全国平均や昨年度と比べて、視力低下がある生徒が多くなっています。

ずっとゲームをしていたり
タブレットに顔を近づけて見ていたら
「目がわるくなる」って言われたよ!
でもそれってホント?



ほんとうだよ。さいきん、
遠くが見えづらくなる「近視」の子が世界中で増えているんだ。
近視になるのは、**タブレットやスマホ、ゲーム機などを長い時間、近くで見ていることが原因の一つ**と言われているよ。

タブレットやゲーム機を使うときはこんなことに
気を付けて!

- 1 部屋は明るくする
- 2 目は画面から30cm以上はなす
- 3 30分に1回は、遠くを見るようにする



生徒・保護者の皆さまへ

例年より早い時期に市内でインフルエンザが流行しています。感染予防対策を強化しましょう。

石けんでの手洗い

ウイルスが付着した手で口や鼻を触ると感染に繋がります。
外から帰ったら石けんを使って流水で丁寧に洗いましょう。

咳エチケット

咳やくしゃみがあるときは、不織布マスクをつけましょう。

ワクチン接種

効果が出るまでに2週間程度かかります。

ワクチン接種は、感染予防や罹った場合の重症化を防ぐのに効果があります。



文部科学省より引用

(松江保健所からの文書よりお伝えしています)